

Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

Б1.В.16 / Б1.В.17

**«Элективные курсы по физической культуре»**

на 2022/2025 учебный год

Направление:

2.08.03.01 «Строительство»

(код и наименование направления подготовки)

Профили:

«Промышленное и гражданское строительство»

(наименование профиля)

«Теплогазоснабжение и вентиляция»

(наименование профиля)

Направление:

2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Автомобили и автомобильное хозяйство»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная

**ГОД НАБОРА 2022**

(в комбинированном формате)

Бендеры, 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 2.08.03.01 «Строительство» и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки: «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция»; в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» и основной профессиональной образовательной программе по профилю подготовки «Автомобили и автомобильное хозяйство».

Составитель рабочей программы:

преподаватель кафедры ОиГН

  
(подпись)

/А.Л. Ткаченко/  
(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры  
«Общеобразовательные и гуманитарные науки»

«19» сентября 2022г. протокол № 2

И.о. зав. кафедры – разработчика

«19» сентября 2022 г.  С.С. Иванова  
(подпись)

Зав. выпускающей кафедрой «Строительная инженерия и экономика»

«24» сентября 2022 г.  / Н.В. Дмитриева/

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Инженерно-экологические системы»

«26» сентября 2022 г.  / Н.А. Поперещнюк/

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Инженерные науки, промышленность и транспорт»

«26» сентября 2022 г.  / А.С. Янута/

Зам. директора по УМР

 / И.М. Руснак /

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.В.16. «Элективные курсы по физической культуре» по профилю «Промышленное и гражданское строительство», Б1.В.17. «Элективные курсы по физической культуре» по профилю «Теплогазоснабжение и вентиляция» направления 2.08.03.01 «Строительство»; дисциплина Б1.В.16. «Элективные курсы по физической культуре» по профилю «Автомобили и автомобильное хозяйство» направления 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» относится к вариативной части учебного плана основной профессиональной образовательной программы по подготовке бакалавров по выше перечисленным профилям.

## 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже:

| Категория (группа) компетенций                                   | Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции   |
|--|---|--|
| <b>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</b>      |   |  |
| Самоорганиза-ция и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | <b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | ИД ук-6.1. Формулирование целей личностного и профессионального развития, условий их достижения<br>ИД ук-6.2. Оценка личностных, ситуативных и временных ресурсов<br>ИД ук-6.3. Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития<br>ИД ук-6.4. Определение требований рынка труда к личностным и профессиональным навыкам<br>ИД ук-6.5. Выбор приоритетов профессионального роста, выбор направлений и способов совершенствования собственной деятельности<br>ИД ук-6.6. Составление плана распределения личного времени для выполнения задач учебного задания<br>ИД ук-6.7. Формирование портфолио для поддержки образовательной и профессиональной деятельности |
| Самоорганиза-ция и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-   | ИД ук-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека<br>ИД ук-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья<br>ИД ук-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма<br>ИД ук-7.4. Выбор методов и средств физической куль-  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | альной и профессиональной деятельности | туры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности<br>ИД ук-7.5.Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте |
|--|--|--|

#### 4. Структура и содержание дисциплины.

##### 4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам для всех направлений подготовки.

| Семестр       | Трудоемкость, часы | Количество часов |           |                   |              |                     | Форма контроля |
|---------------|--------------------|------------------|-----------|-------------------|--------------|---------------------|----------------|
|               |                    | в том числе      |           |                   |              |                     |                |
|               |                    | аудиторных       |           |                   |              | Самост. работа (СР) |                |
|               |                    | Всего            | Лекций(Л) | Практич. зан.(ПЗ) | Лаб.зан.(ЛЗ) |                     |                |
| <b>I</b>      | 68                 | 68               | -         | 68                | -            | -                   | Тех. зачет     |
| <b>II</b>     | 66                 | 66               | -         | 66                | -            | -                   | Зачет          |
| <b>Итого:</b> | <b>134</b>         | <b>134</b>       | -         | <b>134</b>        | -            | -                   | <b>Зачет</b>   |
| <b>III</b>    | 68                 | 68               | -         | 68                | -            | -                   | Тех. зачет     |
| <b>IV</b>     | 66                 | 66               | -         | 66                | -            | -                   | Зачет          |
| <b>Итого:</b> | <b>134</b>         | <b>134</b>       | -         | <b>134</b>        | -            | -                   | <b>Зачет</b>   |
| <b>V</b>      | 30                 | 30               | -         | 30                | -            | -                   | Тех. зачет     |
| <b>VI</b>     | 30                 | 30               | -         | 30                | -            | -                   | Зачет          |
| <b>Итого:</b> | <b>60</b>          | <b>60</b>        | -         | <b>60</b>         | -            | -                   | <b>Зачет</b>   |
| <b>Всего</b>  | <b>328</b>         | <b>328</b>       | -         | <b>328</b>        | -            | -                   | <b>Зачет</b>   |

##### 4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

| № разд.       | Наименование разделов | Количество часов |                   |            |    |    |
|---------------|-----------------------|------------------|-------------------|------------|----|----|
|               |                       | Всего            | аудиторная работа |            |    | СР |
|               |                       |                  | Л                 | ПЗ         | ЛЗ |    |
| 1             | Теоретический         | -                | -                 | -          | -  | -  |
| 2             | Практический          | 292              | -                 | 292        | -  | -  |
| 3             | Контрольный           | 36               | -                 | 36         | -  | -  |
| <b>Итого:</b> |                       | <b>328</b>       | -                 | <b>328</b> | -  | -  |

##### 4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

Лекции – не предусмотрены учебным планом.

Практические (семинарские) занятия (по курсам)

| № п/п                      | Номер раздела дисциплины | Объем часов  | Тема практических (семинарских) занятий   | Учебно-наглядные пособия |
|----------------------------|--------------------------|--|---|--------------------------|
| <b>1 курс</b>              |                          |  |   |                          |
| <b>Практический раздел</b> |                          |  |   |                          |
| 1.                         | <b>2.</b>                | <b>14</b>  | <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>  | Инвентарь:<br>секундомер |
|                            |                          | 2  | 1.1 Техника специально-беговых легкоатлетических упражнений                                       |                          |
| 2.                         |                          | 2  | 1.2 Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).         |                          |
| 3.                         |                          | 2  | 1.3 Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (техника бега на повороте).        |                          |
| 4.                         |                          | 2  | 1.4 Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). |                          |
| 5.                         | 2                        | 1.5 Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). |   |                          |

|     |    |           |   |  |   |
|-----|----|-----------|---|--|---|
| 6.  | 2. | 2         | 1.6 Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки) | Инвентарь: мячи волейбольные; секундомер       |   |
| 7.  |    | 2         | 1.7 Упражнения для обучения технике эстафетного бега  |  |   |
| 8.  |    | <b>18</b> | <b>Тема 2. Волейбол</b>   |  |   |
| 9.  |    | 2         | 2.1 История развития волейбола. Правила игры. Упражнения для обучения технике перемещений                 |  |   |
| 10. |    | 2         | 2.2 Упражнения для обучения технике приема мяча двумя руками снизу в опорном положении.                   |  |   |
| 11. |    | 2         | 2.3 Упражнения для обучения технике приема мяча одной рукой снизу в опорном положении.                    |  |   |
| 12. |    | 2         | 2.4 Упражнения для обучения технике передачи мяча сверху в опорном положении.                             |  |   |
| 13. |    | 2         | 2.5 Упражнения для обучения технике передачи мяча снизу в опорном положении.                              |  |   |
| 14. |    | 2         | 2.6 Упражнения для обучения технике нижней подачи.  |  |   |
| 15. |    | 2         | 2.7. Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.  |  |   |
| 16. |    | 2         | 2.8 Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.  |  |   |
| 17. |    | <b>20</b> | <b>Тема 3. Баскетбол</b>  |  | Инвентарь: мячи баскетбольные; секундомер, фишки; |
| 18. |    | 2         | 3.1 История развития баскетбола. Правила игры. Упражнения для обучения технике передвижений               |  |   |
| 19. |    | 2         | 3.2 Упражнения для обучения технике передачи мяча двумя руками  |  |   |
| 20. |    | 2         | 3.3 Упражнения для обучения технике передачи мяча одной рукой   |  |   |
| 21. |    | 2         | 3.4 Упражнения для обучения технике ведения мяча с низким отскоком  |  |   |
| 22. |    | 2         | 3.5 Упражнения для обучения технике ведения мяча с высоким отскоком                                       |  |   |
| 23. |    | 2         | 3.6 Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину двумя руками                                    |  |   |
| 24. |    | 2         | 3.7 Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину одной рукой                                     |  |   |
| 25. |    | 2         | 3.8 Упражнения для обучения технике овладения мячом и противодействия при защите                          |  |   |
| 26. |    | 2         | 3.9 Упражнения для обучения тактическим действиям в нападении.  |  |   |
| 27. |    | <b>22</b> | <b>Тема 4. Футбол</b>   | Инвентарь: мячи футбольные; секундомер, фишки. |   |
| 28. |    | 2         | 4.1. История развития футбола. Правила игры. Упражнения для обучения технике передвижений                 |  |   |
| 29. |    | 2         | 4.2 Упражнения для обучения технике остановки мяча ногой  |  |   |
| 30. |    | 2         | 4.3 Упражнения для обучения технике остановки мяча туловищем  |  |   |
| 31. |    | 2         | 4.4 Упражнения для обучения технике остановки мяча головой  |  |   |
| 32. |    | 2         | 4.5 Упражнения для обучения технике передач мяча по назначению  |  |   |
| 33. |    | 2         | 4.6 Упражнения для обучения технике передач мяча по дистанциям.   |  |   |
| 34. |    | 2         | 4.7 Упражнения для обучения технике передач мяча по направлению   |  |   |
| 35. |    | 2         | 4.8 Упражнения для обучения технике передач мяча по способу выполнения                                    |  |   |
| 36. |    | 2         | 4.9 Упражнения для обучения технике передач мяча по траектории  |  |   |
| 37. |    | 2         | 4.10 Упражнения для обучения технике передач мяча по времени  |  |   |
| 38. |    | <b>14</b> | <b>Тема 5. Настольный теннис</b>  | Инвентарь: ракетки, мячи.                      |   |
| 39. |    | 2         | 5.1 История развития настольного тенниса. Упражнения для обучения технике передвижений                    |  |   |
| 40. |    | 2         | 5.2 Упражнения для обучения технике подач   |  |   |
| 41. |    | 2         | 5.3 Упражнения для обучения технике ударов по мячу  |  |   |
| 42. |    | 2         | 5.4 Упражнения для обучения технике ударов с вращением мяча   |  |   |
| 43. |    | 2         | 5.5 Упражнения для обучения технике приема подач  |  |   |
| 44. |    | 2         | 5.6 Упражнения для обучения основным техническим приемам  |  |   |
| 45. |    | <b>24</b> | <b>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>   |  |   |

|                                    |          |           |   |                       |
|------------------------------------|----------|-----------|---|-----------------------|
|                                    |          | 2         | 6.1 Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи                |                       |
| 46.                                |          | 2         | 6.2 Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств.           |                       |
| 47.                                |          | 4         | 6.3 Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений.                          |                       |
| 48.                                |          | 4         | 6.4 Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям. |                       |
| 49.                                |          | 4         | 6.5 Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств.                           |                       |
| 50.                                |          | 4         | 6.6 Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН.   |                       |
| 51.                                |          | 4         | 6.7 Упражнения развития статической выносливости  |                       |
| 52.                                |          | <b>10</b> | <b>Тема 7. Туризм</b>   | Инвентарь:<br>веревки |
|                                    |          | 2         | 7.1 Организация туристического похода   |                       |
| 53.                                |          | 2         | 7.2 Способы вязки узлов   |                       |
| 54.                                |          | 2         | 7.3 Способы разжигания костра   |                       |
| 55.                                |          | 2         | 7.4 Организация туристического лагеря   |                       |
| 56.                                |          | 2         | 7.5 Охрана окружающей среды.  |                       |
| <b>Итого по разделу – 122 часа</b> |          |           |   |                       |
| <b>Контрольный раздел</b>          |          |           |   |                       |
| 1                                  | <b>3</b> | 2         | Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студента по легкой атлетике                   |                       |
| 2                                  |          | 2         | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по волейболу                    |                       |
| 3                                  |          | 2         | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.                 |                       |
| 4                                  |          | 2         | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу                     |                       |
| 5                                  |          | 2         | Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по настольному теннису.                     |                       |
| 6                                  |          | 2         | Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов                                 |                       |
| <b>Итого по разделу – 12 часов</b> |          |           |   |                       |
| <b>Итого за 1курс - 134 часа</b>   |          |           |   |                       |

| № п/п                      | Номер раздела дисциплины | Объем часов   | Тема практических (семинарских) занятий  | Учебно-наглядные пособия                    |
|----------------------------|--------------------------|---|--|---|
| <b>2 курс</b>              |                          |   |  |   |
| <b>Практический раздел</b> |                          |   |  |   |
| 1.                         | <b>2.</b>                | <b>14</b>   | <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>   | Инвентарь:<br>секундомер                    |
|                            |                          | 2   | 1.1 Техника специально-беговых легкоатлетических упражнений  |   |
| 2.                         |                          | 2   | 1.2 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).                 |   |
| 3.                         |                          | 2   | 1.3 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте).                |   |
| 4.                         |                          | 2   | 1.4 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег).         |   |
| 5.                         |                          | 2   | 1.5 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).    |   |
| 6.                         |                          | 2   | 1.6 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки) |   |
| 7.                         |                          | 2   | 1.7 Упражнения для обучения технике эстафетного бега   |   |
| 8.                         |                          | <b>20</b>   | <b>Тема 2. Волейбол</b>  | Инвентарь:<br>мячи волейбольные; секундомер |
|                            |                          | 2   | 2.1 Упражнения для совершенствования техники перемещений   |   |
| 9.                         |                          | 2   | 2.2 Упражнения для совершенствования техники приема мяча двумя руками снизу в опорном положении.                   |   |
| 10.                        | 2                        | 2.3 Упражнения для совершенствования техники приема мяча одной рукой снизу в опорном положении. |  |   |
| 11.                        | 2                        | 2.4 Упражнения для совершенствования техники передачи мяча                                      |  |   |

|     |           |                                  |   |   |
|-----|-----------|----------------------------------|---|---|
|     |           |                                  | сверху в опорном положении.   |   |
| 12. | 2         | 2.5                              | Упражнения для совершенствования техники передачи мяча снизу в опорном положении.                     |   |
| 13. | 2         | 2.6                              | Упражнения для совершенствования техники нижней подачи.   |   |
| 14. | 2         | 2.7.                             | Упражнения для совершенствования техники верхней боковой подачи.                                      |   |
| 15. | 2         | 2.8                              | Упражнения для совершенствования техники верхней прямой подачи.                                       |   |
| 16. | 4         | 2.9                              | Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.   |   |
| 17. | <b>22</b> | <b>Тема 3. Баскетбол</b>         |   |   |
|     | 2         | 3.1                              | Упражнения для совершенствования техники передвижений   | Инвентарь: мячи баскетбольные; секундомер, фишки; |
| 18. | 2         | 3.2                              | Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками                                   |   |
| 19. | 2         | 3.3                              | Упражнения для совершенствования техники передачи мяча одной рукой                                    |   |
| 20. | 2         | 3.4                              | Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с низким отскоком                               |   |
| 21. | 2         | 3.5                              | Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с высоким отскоком                              |   |
| 22. | 2         | 3.6                              | Упражнения для совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками                           |   |
| 23. | 2         | 3.7                              | Упражнения для совершенствования техники броска мяча в корзину одной рукой.                           |   |
| 24. | 2         | 3.8                              | Упражнения для совершенствования техники овладения мячом и противодействия при защите.                |   |
| 25. | 2         | 3.9                              | Упражнения для совершенствования тактических действий в нападении.                                    |   |
| 26. | 4         | 3.10                             | Упражнения для совершенствования техники взаимодействия двух (трех) игроков при защите, при нападении |   |
| 27. | <b>22</b> | <b>Тема 4. Футбол</b>            |   | Инвентарь: мячи футбольные; секундомер, фишки.    |
|     | 2         | 4.1.                             | Упражнения для совершенствования техники передвижений   |   |
| 28. | 2         | 4.2                              | Упражнения для совершенствования техники остановки мяча ногой   |   |
| 29. | 2         | 4.3                              | Упражнения для совершенствования техники остановки мяча туловищем                                     |   |
| 30. | 2         | 4.4                              | Упражнения для совершенствования техники остановки мяча головой                                       |   |
| 31. | 2         | 4.5                              | Упражнения для совершенствования техники передач мяча по назначению                                   |   |
| 32. | 2         | 4.6                              | Упражнения для совершенствования техники передач мяча по дистанциям.                                  |   |
| 33. | 2         | 4.7                              | Упражнения для совершенствования техники передач мяча по направлению                                  |   |
| 34. | 2         | 4.8                              | Упражнения для совершенствования техники передач мяча по способу выполнения                           |   |
| 35. | 2         | 4.9                              | Упражнения для совершенствования техники передач мяча по траектории                                   |   |
| 36. | 2         | 4.10                             | Упражнения для совершенствования техники передач мяча по времени                                      |   |
| 37. | 2         | 4.11                             | Упражнения для совершенствования техники ведения мяча.  |   |
| 38. | <b>14</b> | <b>Тема 5. Настольный теннис</b> |   | Инвентарь: ракетки, мячи.                         |
|     | 2         | 5.1                              | Упражнения для совершенствования техники передвижений   |   |
| 39. | 2         | 5.2                              | Упражнения для совершенствования техники подач  |   |
| 40. | 2         | 5.3                              | Упражнения для совершенствования техники ударов по мячу   |   |
| 41. | 2         | 5.4                              | Упражнения для совершенствования техники ударов с вращением мяча                                      |   |
| 42. | 2         | 5.5                              | Упражнения для совершенствования техники приема подач   |   |
| 43. | 2         | 5.6                              | Упражнения для совершенствования основных технических приемов.  |   |
| 44. | 2         | 5.7                              | Упражнения для совершенствования основных тактических при-  |   |

|                                    |   |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|---|
|                                    |   |   | емов.   |   |
| 45.                                | 2 | 20  | <b>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>   |   |
|                                    |   | 4   | 6.1 Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств.           |   |
| 46.                                |   | 4   | 6.2 Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений.                          |   |
| 47.                                |   | 4   | 6.3 Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям. |   |
| 48.                                |   | 4   | 6.4 Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств.                           |   |
| 49.                                |   | 4   | 6.5 Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН.   |   |
| 50.                                |   | 10  | <b>Тема 7. Туризм</b>   | Инвентарь:<br>компас,<br>топографические карты,<br>туристическое снаряжение                                 |
|                                    |   | 2   | 7.1 Способы ориентирования. Ориентирование при помощи компаса и карты.                                      |   |
| 51.                                |   | 2   | 7.2 Безопасность путешествия и оказание первой медицинской помощи.  |   |
| 52.                                |   | 2   | 7.3 Требования безопасности к местам привалов и ночлегов  |   |
| 53.                                | 2 | 7.4 Организация туристического быта в путешествиях                    |   |   |
| 54.                                | 2 | 7.5 Техника и тактика в соревнованиях по ориентированию на местности. |   |   |
| <b>Итого по разделу – 122 часа</b> |   |   |   |   |
| <b>Контрольный раздел</b>          |   |   |   |   |
| 1                                  | 3 | 2   | Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студента по легкой атлетике                   | Инвентарь:<br>мячи волейбольные,<br>баскетбольные, футбольные;<br>секундомер,<br>фишки;<br>ракетки,<br>мячи |
| 2                                  |   | 2   | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по волейболу                    |   |
| 3                                  |   | 2   | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.                 |   |
| 4                                  |   | 2   | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу                     |   |
| 5                                  |   | 2   | Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по настольному теннису.                     |   |
| 6                                  |   | 2   | Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов                                 |   |
| <b>Итого по разделу – 12 часов</b> |   |   |   |   |
| <b>Итого за 2 курс - 134 часа</b>  |   |   |   |   |

| № п/п                      | Номер раздела дисциплины | Объем часов   | Тема практических (семинарских) занятий   | Учебно-наглядные пособия                    |
|----------------------------|--------------------------|---|---|---|
| <b>3 курс</b>              |                          |   |   |   |
| <b>Практический раздел</b> |                          |   |   |   |
| 1.                         | 2.                       | 6   | <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>  | Инвентарь:<br>секундомер                    |
|                            |                          | 2   | 1.1 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).          |   |
| 2.                         |                          | 2   | 1.2 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте).         |   |
| 3.                         |                          | 2   | 1.3 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег).  |   |
| 4.                         |                          | 8   | <b>Тема 2. Волейбол</b>   | Инвентарь:<br>мячи волейбольные; секундомер |
|                            |                          | 2   | 2.1 Упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча двумя руками снизу в опорном положении. |   |
| 5.                         |                          | 2   | 2.2 Упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча сверху в опорном положении.             |   |
| 6.                         |                          | 2   | 2.3 Упражнения для совершенствования техники подачи.  |   |
| 7.                         |                          | 2   | 2.4 Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.   |   |
| 8.                         |                          | 8   | <b>Тема 3. Баскетбол</b>  | Инвентарь:<br>мячи баскетболь-              |
|                            | 2                        | 3.1 Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с низким (с высоким) отскоком |   |   |

|                                    |    |   |   |   |   |
|------------------------------------|----|---|---|---|---|
| 9.                                 | 2. | 2 | 3.2 Упражнения для совершенствования техники броска мяча в корзину  | ные; секундомер, фишки;   |   |
| 10.                                |    | 2 | 3.3 Упражнения для совершенствования техники овладения мячом и противодействия при защите.                  |   |   |
| 11.                                |    | 2 | 3.4 Упражнения для совершенствования техники взаимодействия двух (трех) игроков при защите, при нападении   |   |   |
| 12.                                |    | 8 | <b>Тема 4. Футбол</b>   |   | Инвентарь: мячи футбольные; секундомер, фишки.  |
|                                    |    | 2 | 4.1 Упражнения для совершенствования техники остановки мяча   |   |   |
| 13.                                |    | 2 | 4.2 Упражнения для совершенствования техники передач мяча по назначению                                     |   |   |
| 14.                                |    | 2 | 4.3 Упражнения для совершенствования техники передач мяча по дистанциям.                                    |   |   |
| 15.                                |    | 2 | 2   | 4.4 Упражнения для совершенствования техники ведения мяча.                                | Инвентарь: ракетки, мячи.   |
| 16.                                |    | 6 | <b>Тема 5. Настольный теннис</b>  |   |   |
|                                    |    | 2 | 5.1 Упражнения для совершенствования техники подач  |   |   |
| 17.                                |    | 2 | 5.2 Упражнения для совершенствования техники ударов с вращением мяча  |   |   |
| 18.                                |    | 2 | 5.3 Упражнения для совершенствования основных технических приемов.  |   |   |
| 19.                                |    | 6 | <b>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>   |   |   |
|                                    |    | 2 | 6.1 Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств.           |   |   |
| 20.                                |    | 2 | 6.2 Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений.                          |   |   |
| 21.                                |    | 2 | 6.3 Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям. |   |   |
| 22.                                |    | 6 | <b>Тема 7. Туризм</b>   |   | Инвентарь: туристическое снаряжение   |
|                                    |    | 2 | 7.1 Распределение обязанностей в группе и их функции.   |   |   |
| 23.                                |    | 2 | 7.2 Снаряжение и организация питания в походе.  |   |   |
| 24.                                |    | 2 | 2   | 7.3 Туристические подвижные игры  |   |
| <b>Итого по разделу – 48 часа</b>  |    |   |   |   |   |
| <b>Контрольный раздел</b>          |    |   |   |   |   |
| 1                                  |    | 3 | 2   | Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студента по легкой атлетике | Инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; секундомер, фишки; ракетки, мячи |
| 2                                  |    |   | 2   | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по волейболу  |   |
| 3                                  | 2  |   | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.                 |   |   |
| 4                                  | 2  |   | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу                     |   |   |
| 5                                  | 2  |   | Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по настольному теннису.                     |   |   |
| 6                                  | 2  |   | Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов                                 |   |   |
| <b>Итого по разделу – 12 часов</b> |    |   |   |   |   |
| <b>Итого за 3 курс - 60 часов</b>  |    |   |   |   |   |

**Лабораторные занятия – учебным планом не предусмотрены.**

**Самостоятельная работа – учебным планом не предусмотрена.**

**5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Элективные курсы по физической культуре» учебным планом не предусмотрена.**

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

**6.1 Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями**

| № п/п  | Наименование учебника, учебного пособия  | Автор   | Год издания | Кол-во экземпляров | Электронная версия | Место размещения электронной версии |
|--|--|---|-------------|--------------------|--------------------|-------------------------------------|
| <b>Основная литература</b>                                       |  |   |             |                    |                    |                                     |
| 1  | Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений   | проф. Ильинича В.И                                    | 2005        | 1                  | в наличии          | электронная библиотека БПФ          |
| 2  | Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ   | Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.              | 2008        | 1                  | в наличии          | электронная библиотека БПФ          |
| 3  | Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ  | Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М.                            | 2006        | 1                  | в наличии          | электронная библиотека БПФ          |
| 4  | Теория и методика физической культуры. Учебник   | Курамшин Ю.Ф.   | 2007        | 2                  | в наличии          | электронная библиотека БПФ          |
| 5  | Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».  | Евсеев Ю.И.   | 2003        | 1                  | в наличии          | электронная библиотека БПФ          |
| 6  | Здоровье и физическая культура студента  | Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.                         | 2003        | 1                  | в наличии          | электронная библиотека БПФ          |
| <b>Дополнительная литература</b>                                 |  |   |             |                    |                    |                                     |
| 1  | Подводящие упражнения для занятий по волейболу. Учебно-методическое пособие  | Евсеева Е.Я., Кутищев С.А                             | 2013        | 1                  | в наличии          | электронная библиотека БПФ          |
| 2  | Подводящие упражнения для занятий по баскетболу. Учебно-методическое пособие                                       | Кутищев С.А., Евсеева Е.Я.                            | 2014        | 1                  | в наличии          | электронная библиотека БПФ          |
| 3  | Туризм. Учебно-методическое пособие  | Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В. | 2016        | 1                  | в наличии          | электронная библиотека БПФ          |
| 4  | Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство. Учебно-практическое пособие                        | Кузин О.П.  | 2019        | -                  | в наличии          | электронная библиотека БПФ          |
| 5  | Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов ВУЗ. Учебное пособие | Антонова Э.Р.   | 2021        | -                  | в наличии          | электронная библиотека БПФ          |
| 6  | Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации.  | Антонова Э.Р.   | 2021        | -                  | в наличии          | электронная библиотека БПФ          |
| Итого по дисциплине: % печатных изданий 100; % электронных 100 ; |  |   |             |                    |                    |                                     |

**6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

**6.3. Методические указания и материалы по видам занятий:**

Приведены в УМКД.

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»:**

| п/п | Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования | Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.) |
|-----|---|--|
|     |   |  |

|   |   |               |
|---|---|---------------|
| 1 | Стадион: сектор для прыжков в длину с разбега; гимнастический городок.                                      | Собственность |
| 2 | Стадион: открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).  | Собственность |
| 3 | Спортивный зал: площадка для спортивных игр (баскетбол, волейбол);  | Собственность |
| 4 | Инвентарь: футбольные мячи; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; волейбольная сетка; секундомер, свисток. | Собственность |
| 5 | Теннисный зал: теннисные столы; теннисные ракетки, теннисные мячи.  | Собственность |

### 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Преподавателю следует акцентировать внимание на закрепление студентами знаний и умений основ техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, направленных на развитие физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности, и на формирование личности, используя различные средства и методы обучения.

Студенты, осваивающие дисциплину «Элективные курсы по физической культуре», должны оцениваться по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологическое и методическое повышение функциональной и двигательной подготовленности студента.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Общая оценка определяется как среднееарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

### 9. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО  
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»  
Курс – I  
Группа: БП22ДР62СТР1, БП22ДР62АХ1  
семестр 1- 2  
на 2022- 2023 учебный год

Преподаватели, ведущие практические занятия - Ткаченко А.Л.  
Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

| Семестр       | Трудоемкость, часы | Количество часов |         |            |   |                | Форма контроля |
|---------------|--------------------|------------------|---------|------------|---|----------------|----------------|
|               |                    | в том числе      |         |            |   |                |                |
|               |                    | аудиторных       |         |            |   | Самост. работы |                |
| Всего         | Лекций             | Практич. зан     | Лаб.зан |            |   |                |                |
| <b>I</b>      | 68                 | 68               | -       | 68         | - |                | Тех. зачет     |
| <b>II</b>     | 66                 | 66               | -       | 66         | - | -              | Зачет          |
| <b>Итого:</b> | <b>134</b>         | <b>134</b>       | -       | <b>134</b> | - | -              | <b>Зачет</b>   |

### Технологическая карта

| Форма текущей аттестации                                   | Расшифровка  | Минимальное кол-во баллов | Максимальное кол-во баллов |
|--|--|---------------------------|----------------------------|
| <b>1 семестр</b>   |  |                           |                            |
| Контроль посещаемости занятий                              | Посещение практических занятий                         | 2                         | 5                          |
| Текущий контроль работы студента на практических занятиях  | Тема 1. Легкая атлетика                                | 2,5                       | 7                          |
|  | Тема 2. Волейбол                                       | 3                         | 9                          |
|  | Тема 5. Настольный теннис                              | 1,5                       | 4,5                        |
|  | Тема 6. ППФП   | 1,5                       | 4,5                        |
|  | Тема 7. Туризм   | 1,5                       | 4                          |
| Рубежный контроль  | Зачетное тестирование по темам 1, 2, 5, 6 (Тех. зачет) | 8                         | 16                         |
| <b>Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 1 сем.</b> |  | <b>20</b>                 | <b>50</b>                  |

| <b>2 семестр</b>   |  |           |            |
|--|--|-----------|------------|
| Контроль посещаемости занятий                              | Посещение практических занятий         | 2         | 5          |
| Текущий контроль работы студента на практических занятиях  | Тема 3. Баскетбол                      | 3         | 8          |
|  | Тема 4. Футбол                         | 3,5       | 10         |
|  | Тема 5. Настольный теннис              | 1         | 3,5        |
|  | Тема 6. ППФП                           | 1         | 3,5        |
|  | Тема 7. Туризм                         | 1,5       | 4          |
| Рубежный контроль  | Зачетное тестирование по темам 3,4,5,6 | 8         | 16         |
| <b>Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 2 сем.</b> |  | <b>20</b> | <b>50</b>  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                            | Зачет                                  | <b>10</b> | <b>30</b>  |
| <b>Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 1 курс</b> | весовой коэффициент 0,4                | <b>40</b> | <b>100</b> |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО**  
 по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»  
 Курс – II  
 Группа: БП22ДР62СТР1, БП22ДР62АХ1  
 семестр 3- 4  
 на 2023- 2024 учебный год  
 Преподаватели, ведущие практические занятия - Ткаченко А.Л.  
 Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

| Семестр       | Трудоемкость, часы | Количество часов |         |            |   |                | Форма контроля |
|---------------|--------------------|------------------|---------|------------|---|----------------|----------------|
|               |                    | в том числе      |         |            |   |                |                |
|               |                    | аудиторных       |         |            |   | Самост. работы |                |
| Всего         | Лекций             | Практич. зан     | Лаб.зан |            |   |                |                |
| <b>III</b>    | 68                 | 68               | -       | 68         | - | -              | Тех. зачет     |
| <b>IV</b>     | 66                 | 66               | -       | 66         | - | -              | Зачет          |
| <b>Итого:</b> | <b>134</b>         | <b>134</b>       | -       | <b>134</b> | - | -              | <b>Зачет</b>   |

### Технологическая карта

| Форма текущей аттестации                                      | Расшифровка  | Минимальное кол-во баллов | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|---------------------------|----------------------------|
| <b>3 семестр</b>  |  |                           |                            |
| Контроль посещаемости занятий                                 | Посещение практических занятий                         | 2                         | 5                          |
| Текущий контроль работы студента на практических занятиях     | Тема 1. Легкая атлетика                                | 2,5                       | 7                          |
|   | Тема 2. Волейбол                                       | 3                         | 9                          |
|   | Тема 5. Настольный теннис                              | 1,5                       | 4,5                        |
|   | Тема 6. ППФП   | 1,5                       | 4,5                        |
|   | Тема 7. Туризм   | 1,5                       | 4                          |
| Рубежный контроль   | Зачетное тестирование по темам 1, 2, 5, 6 (Тех. зачет) | 8                         | 16                         |
| <b>Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 3 семестр</b> |  | <b>20</b>                 | <b>50</b>                  |
| <b>4 семестр</b>  |  |                           |                            |
| Контроль посещаемости занятий                                 | Посещение практических занятий                         | 2                         | 5                          |
| Текущий контроль работы студента на практических занятиях     | Тема 3. Баскетбол                                      | 3                         | 8                          |
|   | Тема 4. Футбол   | 3,5                       | 10                         |
|   | Тема 5. Настольный теннис                              | 1                         | 3,5                        |
|   | Тема 6. ППФП   | 1                         | 3,5                        |
|   | Тема 7. Туризм   | 1,5                       | 4                          |
| Рубежный контроль   | Зачетное тестирование по темам 3,4,5,6                 | 8                         | 16                         |
| <b>Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 4 семестр</b> |  | <b>20</b>                 | <b>50</b>                  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                               | Зачет  | <b>10</b>                 | <b>30</b>                  |
| <b>Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 2 курс</b>    | весовой коэффициент 0,4                                | <b>40</b>                 | <b>100</b>                 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО  
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Курс – III

Группа: БП22ДР62СТР1, БП22ДР62АХ1

семестр 5- 6

на 2024- 2025 учебный год

Преподаватели, ведущие практические занятия - Ткаченко А.Л.

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

| Семестр       | Количество часов   |             |              |           |          |                | Форма контроля |
|---------------|--------------------|-------------|--------------|-----------|----------|----------------|----------------|
|               | Трудоемкость, часы | в том числе |              |           |          | Самост. работы |                |
|               |                    | аудиторных  |              |           |          |                |                |
|               | Всего              | Лекций      | Практич. зан | Лаб.зан   |          |                |                |
| V             | 30                 | 30          | -            | 30        | -        |                | Тех. зачет     |
| VI            | 30                 | 30          | -            | 30        | -        | -              | Зачет          |
| <b>Итого:</b> | <b>60</b>          | <b>60</b>   | <b>-</b>     | <b>60</b> | <b>-</b> | <b>-</b>       | <b>Зачет</b>   |

Технологическая карта

| Форма текущей аттестации                                      | Расшифровка   | Минимальное кол-во баллов | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---------------------------|----------------------------|
| <b>5 семестр</b>  |   |                           |                            |
| Контроль посещаемости занятий                                 | Посещение практических занятий                      | 2                         | 5                          |
| Текущий контроль работы студента на практических занятиях     | Тема 1. Легкая атлетика                             | 2,5                       | 8                          |
|   | Тема 2. Волейбол                                    | 3                         | 9                          |
|   | Тема 5. Настольный теннис                           | 1,5                       | 3                          |
|   | Тема 6. ППФП  | 3                         | 9                          |
| Рубежный контроль   | Зачетное тестирование по темам 1,2,5,6 (Тех. зачет) | 8                         | 16                         |
| <b>Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 5 семестр</b> |   | <b>20</b>                 | <b>50</b>                  |
| <b>6 семестр</b>  |   |                           |                            |
| Контроль посещаемости занятий                                 | Посещение практических занятий                      | 2                         | 5                          |
| Текущий контроль работы студента на практических занятиях     | Тема 3. Баскетбол                                   | 2,5                       | 8                          |
|   | Тема 4. Футбол                                      | 2                         | 5,5                        |
|   | Тема 5. Настольный теннис                           | 2                         | 5,5                        |
|   | Тема 7. Туризм                                      | 3,5                       | 10                         |
| Рубежный контроль   | Зачетное тестирование по темам 3,4,5                | 8                         | 16                         |
| <b>Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 6 семестр</b> |   | <b>20</b>                 | <b>50</b>                  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                               | Зачет   | <b>10</b>                 | <b>30</b>                  |
| <b>Итого кол-во баллов по дисциплине</b>                      | весовой коэффициент 0,2                             | <b>40</b>                 | <b>100</b>                 |

**Примечание:**

- Студент получает отметку «зачтено», если он набрал по учебному курсу не менее 40 баллов.

- При количестве рейтинговых баллов до 40 студенту предоставляется возможность в течение экзаменационной сессии и первых двух недель следующего семестра отработать в установленном порядке материал по пропущенным контрольным точкам учебного курса, однако если итоговое количество баллов по учебному курсу после отработки не превышает 40, студент подлежит отчислению.

- **Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине:** предоставление документа подтверждающего уважительную причину (справка, заявление и т.д.) и сдача пропущенных технических элементов.

- Для студентов специального медицинского учебного отделения, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, предусматривается своевременное написание и защита реферативной работы, письменное тестирование и ответы на зачетные вопросы, в сумме которые составляют от 40 до 100 баллов.

Успешность освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» оценивается, исходя из 100 максимально возможных баллов.

Общая оценка знаний по учебной дисциплине определяется как сумма баллов за 3 курса, полученных студентом по различным формам текущего, рубежного и промежуточного контроля в течение изучения дисциплины.

Так как дисциплина читается в течение 6 семестров и имеет 3 промежуточные аттестации, вводим многобалльную систему оценивания, применяя весовой коэффициент исходя из объема часов на курс изучения дисциплины.

Принимаем на текущую аттестацию по учебной дисциплине в течение курса 100 баллов, применяя весовой коэффициент для 1 и 2 курсов - 0,4 и для 3 курса – 0,2.

Преподаватель

И.о. зав. кафедрой ОиГН

Зам. директора по УМР



А.Л. Ткаченко

С.С. Иванова

И.М. Руснак